Rok IV. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. =75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 7. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Lipiec.**

„Niech się stanie światło“

czyli

kuracja atmosferyczna.

Przyczynek do naturalnej higjeny. Przez *A. Rikliego.*

Już jako chłopiec czułem nadzwyczajną ochotę do wszelkich kąpieli. Sprawiały mi one niezmierną radość; moja kochana matka nieboszczka nie mogła mi zadać większej kary, jak zakazać mi kąpieli nóg. Miałem również niezwykły, silny pociąg do kąpania się w słońcu, zwłaszcza w miesiącach wiosennych. Mgła była dla mnie największem utrapieniem. Już wówczas powstała w mej głowie myśl, że kąpiele słoneczne muszą działać ożywiająco i wzmacniająco, i tak wychodziłem w piękne dni marcowe (w mej ojczyźnie w kantonie Berneńskim) na południowe stoki pagórków — najchętniej nad brzeg lasu — i rozebrany kładłem się w słońcu na rozpostartem na ziemi ubraniu. Przy słabych promieniach słońca trwało to tylko 15—20 minut; jeżeli słońce świeciło silniej, przedłużałem kąpiel do 30 a nawet 60 minut — potem ubierałem się znowu i, ażeby przywrócić ciału należytą ciepłotę, szedłem na przechadzkę. Przyjemny szmer przepływał wtedy po mojem ciele. Te proste, pierwsze kąpiele słoneczne, brane wczas na wiosnę, były właściwie tem, co teraz nazywamy „kąpielami powietrznemi“, gdyż działały nie rozgrzewająco, lecz raczej chłodząco. Dopiero z podnoszeniem się słońca, gdy ono rozgrzewało ciało, czułem potem potrzebę ochłodzenia się i w tym celu szedłem rozebrany w pobliski las. Gdy z porą roku także powietrze leśne za mało chłodziło, przeniosłem kąpiele słoneczne w pobliże potoku, do którego rzucałem się rozgrzany i pływałem w nim aż do dostatecznego ochłodzenia. Chociaż i tak byłem zdrów zupełnie, odczuwałem przecież w tej podwójnej kąpieli stanowcze wzmocnienie sił i orzeźwienie.

Później miałem sposobność poznać kąpiele parowe i ich doniosłość dla leczenia chorób. Odtąd nie miałem spokoju, dopóki nie wymyśliłem „kąpieli parowych w łóżku“ i „kąpieli parowych częściowych“. Dalsze doświadczenia z kąpielami parowemi dały mi nową wskazówkę do postępu; przekonałem się, że wytwarzanie potu musi także przy kąpielach słonecznych tworzyć osobny dział, dlatego też później wprowadziłem suche obwijania w słońcu jako zakończenie tych kąpieli.

Jak jeszcze żaden gotowy mistrz nie spadł z nieba, lecz nawet najprostsza nauka posiada swoje reguły, których się trzeba nauczyć, tak, rozumie się, i ja musiałem uczyć się przez praktykę kąpieli słonecznych.

Przez 4 lata, od 1865–1868, wykonywałem sam na własnem ciele latem i zimą, co rano te kąpiele powietrzne jako sposób do ochłodzenia się. Jak wszystkie tak zw. cywilizowane dzieci, byłem i ja także wychowany według powszego mniemania, że „zaziębienie" jest stanowczą i zarazem niebezpieczną przyczyną chorób. Dlatego z początku miewałem pewną obawę przed następstwami tego śmiałego kroku; przezwyciężenie tej obawy wymagało bądź cobądź pewnej odwagi. Postępując zwolna zacząłem na razie od chodzenia boso, następnie zwolna odkrywałem ciało coraz wyżej. Przytem przekonałem się jednak wkrótce o bezpieczeństwie takiego postępowania, nabyłem nawet wprost korzystnego pojęcia o powietrzu, któremu świat przypisuje „złe" skutki. Czułem wyraźnie, jak kąpiel powietrzna działała w przepyszny sposób wzmacniając nerwy, działając daleko przyjemniej i udzielając ciału więcej sprężystości czyli elastyczności niż jakiekolwiek stosowanie wody, i że takowa w połączeniu z bezpośrednio potem następującą kąpielą słoneczną nie ma w sobie absolutnie nic niebezpiecznego.

Z końcem czwartego roku moich studjów nad kąpielami powietrznemi mniemałem, iż nabrałem dostatecznego doświadczenia, aby módz je stosować także u moich pacjentów; przystąpiłem zatem do wcielenia kąpieli powietrznych do mego planu leczniczego. Atoli przy wprowadzeniu tych kąpieli jako nowego czynnika leczniczego nie obyło się bez trudności. Wszyscy nowicjusze wychowani w zakorzenionym wszędzie fałszywym dogmacie o szkodliwości powietrza, mieli naturalnie, podobnie jak niegdyś ja, nieprzezwyciężone uprzedzenie do tej nowości. Nową tę ideę uważali oni jako dziwactwo z mojej strony, które co najwyżej mogło służyć tylko mnie jako szczególnie wprawnemu i przyzwyczajonemu do tego. Potrzeba było wielu namawiań, aby pierwszych, tylko nawpół przekonanych kuracjuszów, wprowadzić w kąpiel powietrzną, zwłaszcza, że się to miało odbywać wczesnym rankiem, natychmiast po wstaniu z łóżka. Niektórzy moi stali pacjenci nawet przez lat kilka opierali się z całych sił, zanim się odważyli na ten pozornie śmiały krok. Naturalnie, że przeszedłszy pierwszą próbę i zakosztowawszy tej rozkoszy, nie mało żałowali, iż ją przez długi czas od siebie odtrącali. Tak dzieje się często niestety. Na naszej więcej światła potrzebującej ziemi! Dzięki brakowi naturalnego instynktu często odtrąca człowiek z niepojętym uporem najprostsze a mimo to największe prawdy od siebie, podczas gdy ślepo poddaje się z zaufaniem największej niedorzeczności.

Przypominam tu tylko rozpowszechniony ogromnie szwindel tajemnymi środkami chemicznymi, w którym przesąd tak strasznie wielką gra rolę, gdy tymczasem zastanowienia i badania napróżnobyś szukał w publiczności. Powiedzmy zupełnie otwarcie: jakże może być inaczej, skoro wszystkie rządy cywilizowanego świata, wymieniony szwindel, mianowicie łacińskie recepciarstwo, ochraniają jak jakiego pieszczoszka i pielęgnują starannie; dzięki czemu obce dla naszego ustroju materje, najczęściej **absolutne i względne trucizny,** bywają w medycznych garkuchniach, zwanych aptekami, w olbrzymich ilościach publiczności sprzedawane.

Po długoletnim nauczaniu i zachęcaniu moich pacjentów, lód uprzedzenia wreszcie się przełamał, tak, iż udało mi się zaprowadzić kąpiele powietrzne bez oporu ze strony moich gości. Za to panuje dziś ogólnie prawdziwy zapał, tak, iż wszyscy nowo przystępujący, zachęceni przez pierwszych, podają się bez obawy atmosferyce.

Atoli także większość moich kolegów nie pojęła mnie; mimo drukowanych prac moich w tym przedmiocie, stałem z moim kultem kąpieli atmosferycznych przez lat przeszło 30 odosobniony zupełnie. Wreszcie jednak doczekałem się, że na moje publiczne wezwanie do naśladowania tej metody, niektórzy właściciele zakładów leczniczych odważyli się stosować przynajmniej kąpiele słoneczne, ale teraz zaczynają już w wielu miejscach zaprowadzać zupełną atmosferykę.

Po czternastoletniej praktyce z kąpielami słonecznemi i czteroletniem stosowaniu kąpieli powietrznych doszedłem w r. 1869 w głębokiem prze-

konaniu do wyniku, że kąpiele powietrzne mają być podstawą kuracji atmosferycznej, natomiast kąpiele słoneczne muszą być koniecznem uzupełnieniem pierwszych.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Płacz i łzy.

Płaczem wita człowiek ziemię rodząc się a zchodząc z niej zostawia po sobie również płacz. A często nie tylko alfą i omegą pobytu ludzkiego jest płacz, ale życia całego różańcowem ziarnkiem. Padołem przeto płaczu i łez przezwano ziemię i pewno, że bez przesady. Lecz nie przesądzamy, zostawiając zdanie w tej kwestji szanownym czytelnikom! Gorzkie bowiem żale na temat pesymizmu i melancholji nie artykuliku naszego treścią, ale z punktu higjeny płaczu i łez ocena. —

Niemowlęcia środkiem porozumiewania się z otoczeniem jest płacz a raczej krzyk. Potrzeb i życzeń i cierpień pierwotne te wyrazy różnią się znamiennie i zaznaczają zrozumiale.

Niestety nie dla każdej matki czy niańki! —

Chore dziecko płacze — krzyczy zdrowe. Głos dziecka krótki, urywany lub jęczący i żałosny jest płaczem i nie zawodzącą djagnozą bólu i cierpienia — zapowiedzią choroby lub choroby już rozwiniętej skargą.

Odzew głośny i silny, w długich i równych odstępach i z równą modulacją jest krzykiem i naturalną niemowlęcia do czasu mową.

Dziecko zdrowe krzyczy, jeżeli ma głód, pragnienie, niewygodę. Z usunięciem przyczyn ucichnie i się uspokoi. A że z powodu krzyku niemowlę żadne dotąd nie umarło, przeciwnie, jak uczy doświadczenie, w klasie ubogiej często podlegające podobnym przypadkom rozwija się prawidłowo, rośnie zdrowe i silne — wypada wnioskować, że krzyk jest warunkiem korzystnym a więc pożądanym i potrzebnym dla organizmu dziecka.

Ruch — to życie!

Naturalnego niemowlę nie zna ruchu, więc takowy zastępuje przyroda sztucznym, jaki wytwarza wytężenie wywołane krzykiem.

Krzycząc dziecko budzi w swem ciałku siły, próbuje ich, kopie nóżkami, bije rączkami, ściąga i rozciąga mięśnie, wydaje głos, wytęża płuca, wprawia w żywszy bieg krew — życia żyźń.

Widzicie więc, szanowne panie, mateczki młode, pierwszego macierzyństwa upojone nirwaną, że drobiazgowi swemu miast ulgi krzywdę wyrządzacie, gdy na pierwszy odgłos krzyku z trwogą w serduszku spiesznie odsuwacie rąbek delikatnej znad kołyski tkaniny i rozgrzane pisklę z ciepłego posłańka wyjmujecie na niższą bądź co bądź ciepłotę w pokoju.

Zaziębienie wtedy dzieciszczka z szeregiem smutnych często następstw jest nieuniknionem!

Niechaj więc krzyczy piszczoch wasz chwilę, — to praca jego, to zajęcie, to lekcja gimnastyki — to zawodowy na razie stan.

Inaczej z płaczem!

Płacz różni się, jak zaznaczyliśmy powyżej, pewną zmianą głosu, którą tkliwe ucho matki rozpoznać winno od krzyku.

Płaczem wyraża dziecko zawsze pewne niedomaganie a zmieniając głos i pomagając sobie wyrazem twarzy (mimiką), wskazuje cierpień miejsce i przyczyny. Jeżeli dziecko płacze, wypada w każdym razie wyjąć z łóżeczka, rozebrać i zbadać dokładnie. Przyciąga nóżki, to ból w brzuszku i boleści przyczyną prawdopodobnie pokarm.

Płacze dziecko urywając i jęcząc — to niezawodnie ograżka.

Płacz słaby i żałosny wskazuje na ból w główce.

Płacz silny, krótki i urywany — to dotknięcie lub wzruszenie mózgu.

Jeżeli dziecko otwiera usteczka, a głos zamiera lub jest ochrypły — to zaatakowane płuca.

We wszystkich tych wypadkach pomoc doświadczonego lekarza potrzebna i to jak najspieszniej!

Ale nie same niemowlęta płaczą!

Płaczą też dzieci duże i stare!

Jeżeli płaczu przyczyną jest duszy smutek lub cierpienie ciała albo ciosy i rany, jakie hojną nieraz życie zadaje ręką — to wtedy uszanować żałość taką i uczcić pociechą majestat bólu wypada.

Lecz gdy płacz jęczy akordami molów czy durów à cause przerwanego flirtu lub jest wytrychem do mężowskiej kieszeni po kapelusik w sezonie z rzędu piąty, po kostjum zbyteczny

a kosztowny lub inne „potrzeby“ — gdy słowem grymasem jest, fintą, pozą, podstępem — no wtedy wybór medykamentów na ukojenie płaczu zostawiamy chętnie sprytowi pozazdroszczenia godnych mężulków i ojców.

Spytacie się może, państwo, czemu mężczyźni nie płaczą?

A no — jak w wielu względach tak i tu — pani przyroda, która to we wszystkich językach rodzaju jest żeńskiego, w imię brutalnego egoizmu upośledziła nas, pokrzywdziła, oszukała. Płacz bowiem jest znakiem, że ból czy troska uspokajać się zaczyna, a towarzyszące mu łzy są według Byrona na smutku skwarem spiekłą serca glebę rosą, ożywczą rosą.

Nam turpis generis okazom odmówiła przyroda pociechy tej nakazując goryczy kielich wychylić stoicznie aż do dna.

Czy ztąd wywodzić rodowód pociągu do kieliszka u mężczyzn — nie wiem.

Podnoszę w końcu etyczno-religijną stronę płaczu i łez przypominając wiersz:

Kto nie pożywał we łzach swego chleba.
Kto nie przepłakał zbolały na ciele
We łzach boleści nocy bardzo wiele,
Ten nie wie — co to jest pociecha z nieba.

Beka.

Jakie zioła zbierać w lipcu.

Lawenda kłosowa (*Lavandula Spica*). Specjalne jej zastósowanie jest przeciw bólom głowy, wynikłym wskutek przeziębienia, apopleksji, zemdlenia i drgawek (konwulsji); wzmacnia żołądek i czynności wątroby i śledziony i przywraca miesiączkowanie. Dwie łyżeczki wody przekroplonej z kwiatu tej rośliny przynoszą ulgę przy utracie głosu, palpitacji (chorobowe bicie) serca i w zemdleniu. Zbierać w pełnem kwieciu w drugiej połowie miesiąca.

Wrotycz pospolita (*Tanacetum vulgare — Rainfarn*). Proszek z kwiatu ususzonego w ilości od 0.3—0.6 (VI—XI granów) zażyty rano i wieczorem jest znakomitym przeciwczerwiowym środkiem. Skuteczność tej rośliny wiele zależy od zbioru samego. Wrotycz należy zbierać w południe i w dzień suchy. Zewnątrznie używa się jako kosmetyk, usuwający piegi oraz do płukania gardzieli. Liście sproszkowane zażywane z wodą przekroploną, przynoszą ulgę w upławach białych u kobiet; zaś odwar z liści usuwa bóle brzucha i leczy bóle artrytyczne (stawowe). Woda przekroplona z tej rośliny usuwa zapalenia oczu. Zbierać w drugiej połowie miesiąca

Przytulja błotna (*Galium palustre*). Ziele doskonałe przeciw chorobom kobiecym. Odwar ułatwia wyjście kamieni z nerek i pędzi urynę, wstrzymuje krwawienie wewnętrzne i leczy wewnętrzne rany. Świeże liście lub kwiat roztarte między palcami i włożone do nosa powstrzymują natychmiast krwawienie. Kwiaty i liście, trzymane w oliwie lub oleju przez dwa tygodnie na słońcu, udzielają olejowi własności, leczących oparzenia i odmrożenia. Ziele to dobrze jest używać do kąpieli przy cierpieniach stawów. Zbierać w drugiej połowie miesiąca.

Rzepnik czyli Bluszczyk pospolity (*Agrimonia Eupatoria*). Usuwa żółtaczkę i znakomicie działa na kiszki, lecząc ich owrzodzenie. Odwar tego ziela w winie skutecznie przeciwdziała ukąszeniem jadowitych wężów. Ułatwia odpluwanie i usuwa kaszel. Dobry kieliszek odwaru ciepłego zażyty przed napadem (paroksyzmem) febry-trzeciaczki lub czwartaczki leczy ją. Liście i nasiona utarte z starym tłuszczem wieprzowym goją zastarzałe rany, przynoszą ulgę przy owrzodzeniach rakowatych i wzmacniają stawy po zwichnięciu. Zbierać w połowie miesiąca po południu.

Srebrnik (*Potentilla*). Ziele to ma specjalne zastósowanie w gorączkach, zarówno zapalnego jak i zakaźnego pochodzenia. Sok tej rośliny w dawce czterech porcyj używany w ciągu kilkunastu dni usuwa zapalenie gardła i żółtaczkę; zażywany przez trzydzieści dni zwykle leczy padaczkę (epilepsję). Korzeń, gotowany w mleku i użyty do wewnątrz, stanowi najskuteczniejszy środek przeciw rzeżączce (tryprowi) i upławom u kobiet. Sok lub odwar z małą ilością miodu usuwają chrypkę i kaszel. Zbierać w połowie miesiąca po południu.

Naparstnica purpurowa (*Digitalis purpurea*). Liście tej rośliny prosty lud we Włoszech używa z wielkim skutkiem zarówno na świeże, jak i zadawnione rany i owrzodzenia. W tym celu rozgniatają liście pomiędzy palcami i na rany przykładają. Sok ze świeżych liści znakomicie leczy owrzodzenia szankrowate. Zbierać w połowie miesiąca.

Tawuła łąkowa (*Spiraea Ulmaria*). Kwiaty stanowią doskonały środek napotny skuteczny w gorączkach, zwłaszcza jeżeli gorączce towarzyszy rozwolnienie. Woda przekroplona z kwiatu usuwa stany zapalne oczu. Zbierać w połowie miesiąca po południu. *Dr. D.*

Jak spożywać ogórki?

Bardzo dużo osób nie może spożywać ogórków, by nie doznać różnych dolegliwości żołądka. Stąd w mniemaniu, że ogórki są niestrawne! Ale tak nie jest. Nie same ogórki są niestrawne, ale stają się niestrawnemi przez zestawienie, w jakiem je spożyjemy. Przyprawiamy je zwykle octem winnym, lub innym sztucznym. Ocet taki w żołądku naszym wcale dobrze nie działa, gdyż zanadto jest ostrym dla błon śluzowych. Nalezy ogórki spożywać z naturalnym kwasem, n. p. cytrynowym, lub z roślin dziko rosnących, jak estragon, szczaw itp. sporządzonych, a wtedy nie będą niestrawnemi. Bo same ogórki nie posiadają wprawdzie dużej zawartości soli pożywnych, ale za to dość równą i ustosunkowaną ich mięszaninę, o tyle przynajmniej, że dla dorosłych osób spożywanie ogórków bynajmniej nie przedstawia niebezpieczeństwa, a wielka zawartość wody (95%) szczególnie latem czyni je pożądanemi. (Dzieciom nie należy dawać dużo ogórków, bo za wiele w nich stosunkowo kwasu siarkowego wobec zawartości wapna).

Oczywiście, zważać należy nietylko na przyprawy, ale i na potrawy, do których zajadamy ogórki. Jedząc ogórki li z mięsem, postępujemy podobnie jak spożywając ziemiaki z mięsem! (Zob. „Przew. zdr.“ nr. 1. r. b. artykuł: ziemiaki jako pożywienie). Wprowadzamy do ustroju dwie potrawy, obie za mało mające w sobie natronu. Ogórek ma tej soli jeszcze mniej, niż ziemiaki. Ale jedzmy ogórki wraz z jarzynami, a przytem przyprawiajmy je właściwie, t. j. nie sztucznym octem, lecz naturalnym, a nie będziemy się potrzebowali skarżyć na niestrawnośc lub oba wiaćinnych jakichkolwiek złych skutków.

Co do octu sztucznego warto przytem wspomnieć, że podobnie jak ogórki, tak też obniża on jako przyprawa wartość kapusty kwaszonej i sałaty. Sałata n. p. zawiera dużo soli pożywnych, które tracą na wartości przez przyprawę octem sztucznym.

W ogólności pamiętajmy, że „przyprawy“ niewłaściwe po większej części przyprawiają nas o niedomagania, o jakie pomawiamy potem niesłusznie niewinne dary Boże!

Siła lecznicza macierzanki

wedle prof. Fischera.

Prof. dr. Ernest Fischer w Strasburgu (w Alzacji) w codopiero wydanym num. czasopisma lekarskiego „Deutsche medicinische Wochenschrift“ niezmiernie wychwala siłę leczniczą macierzanki (tymianku) a mianowicie przy nieżytach (katarach) krtani i oskrzeli, przy dychawicy (astmie), przedewszystkiem zaś przy kokluszu czyli krztaścu. Przekonania jego polegają na szeregu ściśle naukowych badań i doświadczeń. Własnym swym pięciu dziatkom, cierpiącym na gwałtowny koklusz, podał porcyjkę wyciągu macierzanki; skutek środka tego był zadziwiająco błogi. Również działała herbata z macierzanki przy innych stanach chorobowych uśmierzająco i napadu kaszlu. Prof. Fischer przypisuje macierzance działanie przeciwkurczowe a zarazem rozczyniające śluz i poleca gorąco do najszerszego użytku tego daru Bożego. Otóż widzimy znowu, jak to profesor porzucając wszelkie środki fabryk akcyjnych, wszelkie dotąd zapisywane i zalecane i studentom swym nauczane trucizny, chwyta się nareszcie zwyczajnego lekarstwa „babskiego“ wtenczas, gdy chodzi o zdrowie i życie — jego własnych dzieci.

Znamy więcej doktorów i profesorów, którzy pacjentom swym zapisują różne trucizny podane w książkach „naukowych“ i polecają środki nowomodne i przez akcjonarjuszów zachwalane; jednakowoż sami w skuteczność środków tych nie wierzą. Gdy bowiem np. dzieci ich własne zachorują, wtenczas oddają je w opiekę matki i każą jej sporządzić herbatki lub też zrobić okład, opaskę lub zmywanie i cieszą się, gdy dziecko wkrótce wyzdrowieje bez odniesienia pobocznie wszelkiej szkody. Powinnością ich byłoby zdarzenia takie zawsze podawać do wiadomości w pismach lekarskich. Profesorowi Fischerowi należy się wielkie uznanie za odważne natychmiastowe ogłoszenie zro-

bionych swych spostrzeżeń i doświadczeń z macierzanką. Oby wszyscy koledzy jego w tem go naśladowali, oby przedewszystkiem wszelkie nowe środki fabryczne wprzód na sobie samych lub swych dzieciach wypróbować zaczęli, nim je innym chorym zapiszą. Większe znaczenie zaś w lecznictwie powinni łożyć na rośliny niejadowite, owe prawdziwe lekarstwa Boże, które przyroda rok-rocznie w majestatycznem swem laboratorjum sporządza w dostatecznej ilości i oddaje każdemu bezpłatnie. Powinnością człowieka jest starać się poznać te dary Boże.

Również okazała się herbata z macierzanki wybornie błogo skutkującą przy pochmielu czyli cierpieniu z przepicia (Katzenjammer).

Co do siły leczniczej macierzanki wypada tu jeszcze nadmienić, że kwitnące i ulistnione gałązki tej rośliny używać można z dobrym skutkiem także zewnętrznie na wzmacniające kąpiele, okłady i zawijania w płótno a mianowicie przy krzywicy u dzieci (cierpiące na chorobę rachytyczną czyli angielską). Wyciąg z macierzanki olejkowaty okazał się również użyteczny do wcierań przy porażeniach, reumatyzmach jako też rażeniach (apopleksjach). — Nareszcie wspominamy, że z macierzanki można sobie sporządzić wyborny napój zdrowy, zwłaszcza w obecnej gorącej porze. Odnośny przepis podany jest w dziełku: „Jarska kuchnia" str. 167.

Przestrogi i rady.

Alkohol a małżeństwo. Człowiek, dotknięty przewlekłem (chronicznem) zatruciem wyskokowem (alkoholizm), nie powinien najlepiej wcale wchodzić w związki małżeńskie. Wykazano bowiem dowodnie, że dzieci pijaków przepełniają domy obłąkanych i dostarczają najpokaźniejszą liczbę melancholików, dotkniętych manją prześladowczą, samobójców itp.

Zamiast mięsa, więcej owoców, jarzyn i sałat! Jeżeli chce się wiedzieć teoretycznie, jakie pożywienie natura człowiekowi przeznaczyła, na to mojem zdaniem jest tylko jeden środek: zapytać się naszego „krewniaka" — małpy. Czy człowiek od małpy pochodzi czy nie, to jest wielce próżne pytanie — ja za złe nikomu nie biorę, jeżeli w człowieku widzi zwyrodnioną małpę — ale tyle jest pewnem, że ze wszystkich stworzeń, małpy są pod każdym względem najbliżej z człowiekiem spokrewnione. Otóż małpy zachowały jeszcze swój instynkt, a ten uczy je żywić się prawie wyłącznie roślinami. Tu i owdzie zjadają na deser jedno jajko lub soczyste młode zwierzątko. To musi być i dla człowieka wskazówką: Odżywiaj się owocami, a mięso uważaj za łakotkę, która w większej ilości szkodzi. W ten sposób swe ciało i nerwy będziesz zachowywał zdrowo.

Dr. Ziegelroth.

Śpij zawsze przy otwartem oknie! Człowiek cywilizowany, który do wszystkiego, tylko nie do świeżego powietrza jest przyzwyczajony, uczyni dobrze, jeżeli z początku tylko częściowo okno uchyli. Jeżeliby się mimoto jeszcze bał „przeciągu", to można parawan pod okno postawić lub spuścić firankę. Łóżko winno z początku tak być ustawione, aby wchodzące powietrze nie padało wprost na głowę. Osoby starsze lub słabe, skłonne do kaszlu, cierpień szyi itp. winny spać w czepku; oczywiście potrzeba przytem jedną kołdrę więcej. Podczas mglistych nocy zasłania się okno delikatną gazą, aby na niej mgła osiadła. W zimie należy naturalnie pokój opalać. Znam wielu pacjentów, którzy dzięki temu prostemu lekarstwu (t. j. otwieraniu okna w sypialni) uwolnieni zostali od dręczącej bezsenności, nerwowości i t d. jakby za dotknięciem różczki czarodziejskiej W każdym razie proszę każdego w jego własnym interesie, ażeby spróbował tego taniego i niewinnego środka, zanim się odda złośliwym preparatom bromowym, chloralowi, sulfonalowi, trionalowi lub nawet nieszczęsnej morfinie. Wtedy nie będzie potrzebował do swego ciała trucizn wprowadzać, które mu nigdy zdrowego snu nie przyniosą, lecz w najlepszym razie odurzenie i powoli ale pewnie zrujnują jeszcze to, co w nim zdrowego zostało.

Dr. Ziegelroth.

Udławienie i zachłyśnienie u dzieci. Jak się to często zdarza, że dzieci się udławią (ciałem stałem) lub zachłysną (płynem) „zakrztusią", lub im coś wejdzie w „niedobrą tz. niemiecką gardziel". Zwykle biją dziecku wtenczas na rękę, na grzbiecie, lecz niestety zwykle bez znacznego skutku. Jak lekko

można złe usunąć, o tem niech się każda matka przekona przy najbliższem ,,zakrztusieniu'' się swego malca, zastosując następujący sposób: Uchwycić natychmiast obie ręce dziecka i trzymać ramiona wyciągnięte do góry. W ten sposób rozszerzy się klatka piersiowa i usunie owe zło zwykle natychmiast.

Prostota w odżywianiu chorych. Przy pielęgnowaniu chorych powinniśmy szczególnie o tem nie zapominać, że żywienie chorych powinno być ile możności najprostsze. Żywienie chorego wymaga więcej urozmaicenia stołu na każdy następny dzień, jak różnorodności potraw w ciągu dnia.

Koszulę częściej zmieniać! Pożytecznem jest często zmieniać koszulę. Uczynić to trzeba zawsze przynajmniej na noc a nigdy nie spać w koszuli, którą się przez dzień nosiło, ani nosić we dnie tę, w której się spało. Koszula, która służyła na noc, powinna w ciągu dnia być na świeże powietrze wywieszoną. Patrz nr. 1. Przew. zdr. 1896 art. Jak często trzeba koszulę zmieniać?

Czystość w sypialni. W sypialni najczęściej zagnieżdża się robactwo w łózkach, w kątach ścian. Starać się zatem należy, ażeby w sypialni najmniej było szczelin i dziur, aby nie zawieszać dużo obrazów, nie robić niepotrzebnych dziur w murze, piasku na podłogę nie sypać. W sypialni nie powinny się znajdować żadne inne sprzęty i rzeczy, jak tylko niezbędnie potrzebne.

Rozmaitości.

Jarosze jak zwykle zwycięzcami! W czerwcu r. b. urządzono piętnasto-milowy (112,5 km.) bieg czyli marsz trwały z Berlina przez Szpandawę, Freienwalde, Wriezen, Jüterbog do Berlina. Bieg musiał być ukończony w najwyżej 18 godzinach. Do wyścigów tych zgłosiło i stawiło się kilku jaroszów i 17 mięsochów. Z tych siedemnastu odżywiających się głównie pokarmami mięsnemi, przybił do mety tylko jeden i to w stanie największego wysilenia i znużenia. Zwycięzcą zaś został pewien jarosz M., który przebiegł całą drogę tylko w 14 godzinach. Po nim następujący, którzy do celu w oznaczonym czasie przybiegli, byli również jaroszami. Każdy z jaroszów był przytem tak świeży i silny, iż mógłby zaraz dalej biegać. — W dawniejszych wyścigach zwyciężyli również jarosze.

Świetne wyniki te dały pobudkę do zastanowienia się nad pytaniem, czyby się nie należało zaprowadzić jarstwa u wojska, zwłaszcza podczas marszów dłuższych.

Niezwykła uroczystość, bo bez sznapsa, piwa, wina a również i bez wszelkich mięsnych potraw, odbyła się w niedzielę 3-go b. m. w ,,Eden'', osadzie wegietaryjnej pod Oranienburgem. Zebrała się tam bardzo wielka liczba spólników i przyjaciół owego przedsiębiorstwa, które dokładniej opisaliśmy w nr. 3-cim ,,Przew. zdr.'' 1895 r. Nie potrzeba być koniecznie ścisłym jaroszem dla okazania sympatji i szacunku stowarzyszeniu temu w swem rodzaju jedynemu. Zakupione 150 morgów roli podzielono w ten sposób, że około 60 morgów wspólnie się obrabia, reszta zaś przypada w parcelach po $1^1/_8$ morga spólnikom stale tu zamieszkałym latem i zimą. Chęć prowadzenia życia wedle praw przyrody — oto główna członków pobudka do przystąpienia do tego stowarzyszenia. Zajmują się szczególnie hodowaniem drzew owocowych, wykonywając wszelkie prace ogrodowe sami. Osada ta jest jeszcze młodą, istnieje bowiem dopiero 5 lat, ale już w tym krótkim czasie osiągnęła znakomite rezultaty. Poziomki, agrest, świętojanki udają się wybornie; kilkaset drzew owocowych również zapowiadają piękne żniwo. Cała przestrzeń, dawniej odłogiem leżąca, pokryta jest obecnie bujną zielenią, w której pięknie się przedstawiają wspólny gmach główny jako też około 20 osobnych domków mieszkalnych i altanek. Obecnie budują piękny dom dwupiętrowy, przeznaczony na pensyonat dla wykształcenia przyszłych gospodyń-jaroszek. Zajmującem jest całe to przedsiębiorstwo także ze względów ogólnycb a mianowicie podpada szczegółowe zespolenie komunizmu z prawem własności — zespolenie prawie bardziej towarzyskie niż socjalne. Otóż możliwem było ludziom zupełnie ubogim ale rozumnym i pracowitym, znaleść utrzymanie i nabyć przytem parcele składkowaniem 1 marki tygodniowo.

Rozumie się, iż na takiej podstawie rozumnej śmiało można dalej budować i urzeczywistniać swe ideały. Otóż

wskazówka szczególnie dla społeczeństwa dążącego do samodzielności. Czemuż to u nas jeszcze nie ma podobnego „Edenu“, u nas, gdzie zaprawdę więcej niż 150 morgów ziemi odłogiem leży?

Minister przeciw gorsetom. Nieprzejednanym wrogiem noszenia gorsetów jest teraźniejszy rosyjski minister oświaty. Zakazał on bowiem noszenia gorsetu uczennicom wyższych szkół i gimnazyj żeńskich, jako i uczennicom wyższej szkoły muzycznej. — Bardzo słusznie! —

Najstarszy człowiek na świecie. W Meksyku odbył się niedawno pogrzeb człowieka prawdopodobnie najstarszego na świecie. Zwał się on Camprehe i liczył 154 lat życia. Mieszkał ostatniemi czasy u swego pra-pra-prawnuka. Pozostawił kopje metryki kościelnej z miasteczka Valladolid (w Hiszpanji), wykazujące, że w roku 1742 urodził się i był ochrzconym. Za życia opowiadał o wielu rzeczach, które się wydarzyły w ubiegłem stuleciu. Pewien ksiądz miejscowy, do którego kościoła Camprehe uczęszczał, liczący obecnie lat 84, opowiada, że Camprehe był już starcem, gdy on był chłopcem.

Sposób przedłużenia życia. M. Barthélemy, znakomity francuski nauczyciel i polityk, rozpoczynając 90ty rok życia, taką dał odpowiedź pytającemu o przyczynę długości życia swego: „Wczas do łóżka i wczas z łóżka, a pracować bez przerwy podczas dnia.“ Gladstone, słynny minister angielski, dojścia do podeszłego wieku przypisuje codziennej przechadzce bez względu na pogodę, rąbaniu drzewa i temu, że kęs każdy żuł 32 razy.

Piśmiennictwo.

Zielnik czyli atlas roślin leczniczych znachodzących się w Kneippa „Aptece domowej“ (część II. „Moje leczenie wodą). Zawiera opisy i wierne obrazy roślin leczniczych, polecanych w książkach ks. Kneippa, i niektórych używanych często przez lud. Wydanie II. (kolorowy światłodruk). Kempten (Bawarja). Nakład księgarni J. Kösla. — Cena 8 mk. — w opr. 10 mk.

Wdzięczni być powinniśmy nakładcy za wydane dzieła powyższego także w języku polskim. Obrazy roślin są dokładne, wierne i ładne, jestto światłodruk wykonany według zdjęć fotograficznych. Życzylibyśmy tylko, aby przy dalszym wydaniu liczba rycin (69) została jeszcze pomnożoną i aby w tekscie spis roślin cokolwiek skrócono (już ze względu na dokładność rycin!) natomiast aby sposób użycia i stosowania rozszerzono.

Masaż i ruchy (kinesiterapia) z uwzględnieniem: O nawykowem zatrzymaniu stolca. O leczeniu chorób kobiecych. O metodzie zanderowskiej. O leczeniu połączonem. Książka podręczna. Ułożył: Dr. Zygmunt Ashkenazy. Lwów. Księgarnia nakładowa H. Altenberga. 1898 Cena 8 M.

Ruch to życie, ruchem jest wszystko, co się dzieje; czyżby zatem lecznictwo obyć się mogło bez tego czynnika umiejętnie stosowanego. Miesienie (masaż) i ruchy miały dlatego zawsze wielkie znaczenie i mają jeszcze większą przyszłość w lecznictwie naukowem, którego dziś niestety wcale jeszcze nie mamy. Leczenie mięsieniem i ruchami było i jest jeszcze dotąd zapoznane przez szersze koła lekarzy aprobowanych. To też zajmowali i zajmują się przeważnie niepatentowani lekarze tą ważną sztuką lekarską. Oby dzieło powyższe, pierwsze i jedyne tego rodzaju w polskim języku, pobudziło naszych lekarzy do nauki i praktycznego stosowania masażu i ruchów! Jesteśmy przekonani, iż wtenczas nie tak często zapisywać będą trucizny aptekarskie, nie tak szybko będą próbowali na swych pacjentach nowych środków chemicznych, mających przeważnie na celu podwyższenie akcyj spólników. Jesteśmy przekonani, iż wtenczas rzeczywistą ulgę chorym przyniosą, że życie im przedłużą — gdyż życie to ruch. Polecamy zatem gorąco, podręcznik ten każdemu lekarzowi jako też każdemu, który się z przedmiotem bliżej zapoznać pragnie. Dzieło zawiera wielką liczbę rycin doborowych i obejmuje 380 stron wielkiej osemki.

W. Siegert. Die erste Hilfe in Unglücksfällen und bei plötzlichen Erkrankungen bis zur Ankunft des Arztes. Mit 35 Abbildungen. Verlag von W. Möller, Berlin S. Prinzenstrasse 95 — 60 fen.

Zaszczytnie znany autor wziął sobie przy opracowaniu powyższego dziełka za motto: „Niczem nie szkodzić!“ — Przestrzega zatem przed modnemi dziś środkami desinfekcyjnemi (karbol, sublimat, jodoform, creolin itp.) a podaje sposoby rozumne, prowadzące do celu pewniej i bez szkody wszelkiej. Książeczka napisana krótko ale treściwie i zrozumiale. Zasługuje na przetłomaczenie na polskie, mimo że podobnej treści już istnieją zeszytki.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.